

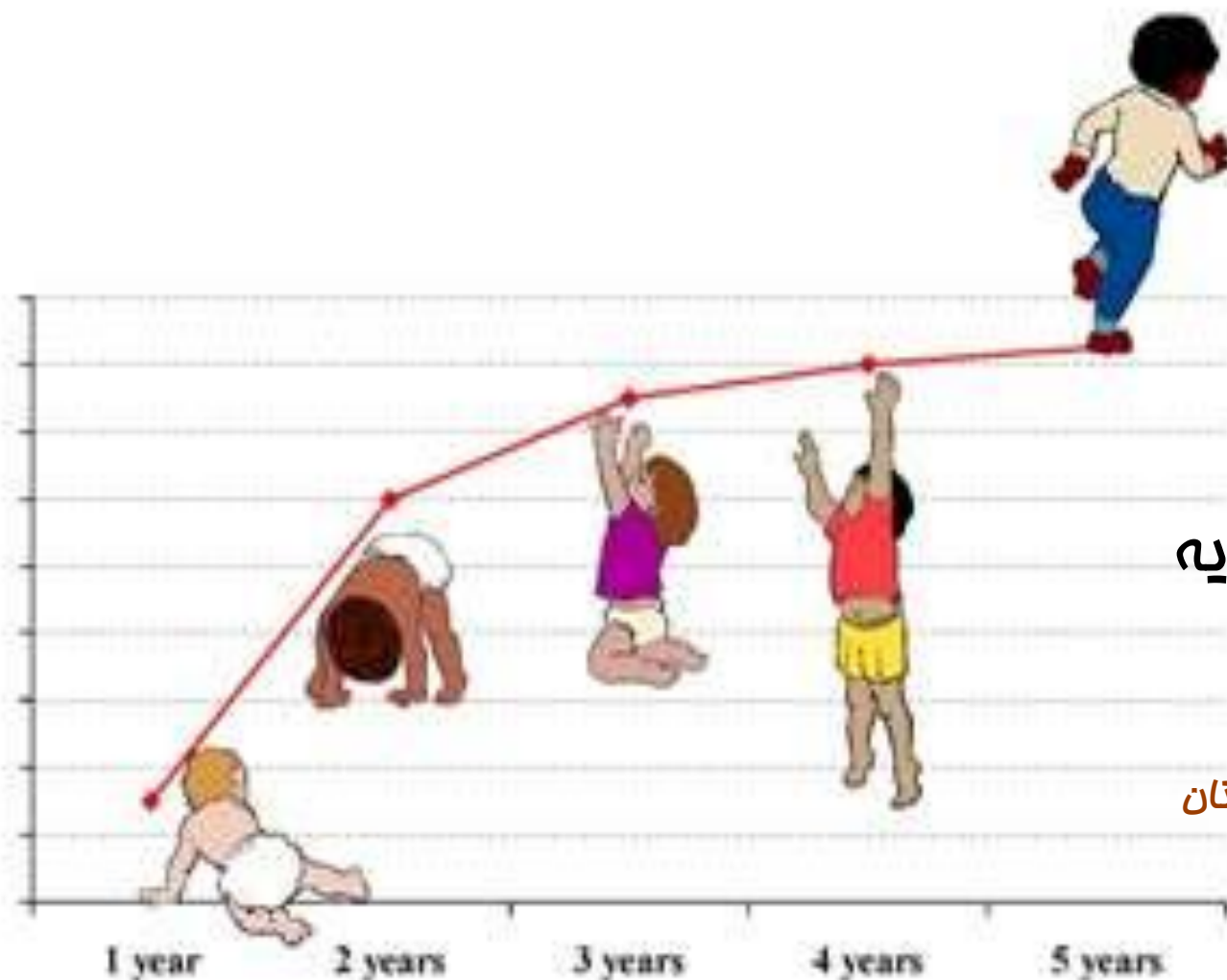


به نام

آفریدگار

زیبایی ها

راهنمای مراقبت تغذیه ای در کودکان کم اشتها و مبتلا به سوء تغذیه



تهیه و ارائه:
فرزانه برکی
کارشناس ارشد تغذیه

شبکه بهداشت و درمان پاکستان
وامد تغذیه

پایش رشد یعنی :

✓ وزن کردن دوره ای کودکان

✓ رسم منحنی رشد

✓ انجام بموقع اقدامات لازم برای وضعیت تغذیه ای

✓ پیشگیری از سوء تغذیه



مهمترین معیار در شناسایی سلامت
کودک، بررسی رشد و نمو اوست.

رشد یعنی افزایش اندازه قد و وزن



رشد طبیعی حاصل تغذیه طبیعی است و تغذیه طبیعی
منجر به رشد طبیعی می شود.

رشد طبیعی ← تغذیه طبیعی

به همین خاطر وضعیت تغذیه کودک را از روی
محاسبه رشد او می سنجند.



➤ پایش رشد یک خدمت بهداشتی است که

نتایج بسیار خوبی در ارتقاء سلامت



کودک دارد.

➤ فایده پایش رشد، تشخیص زودرس

اختلالات رشد و اصلاح سریع آن می

باشد.



اصول پایش رشد، کاربرد و فواید

- ❖ پایش رشد وسیله ای است آموزشی برای مراقبین و مادران، ابزار بررسی وضعیت تغذیه ای، وسیله پیشگیری از افت رشد و ارزیابی اقدامات مادر
- ❖ پایش رشد باید وسیله تشویق مادر برای انجام کارهای مثبت او باشد.



توجه به وزن قبلی و فعلی، مقایسه و تفسیر و دادن پیام مناسب از اقدامات دیگر پایش رشد است.

بنابراین باید وقت کافی باشد چون این کار مشارکتی است و مادر و خانواده قلب برنامه ها هستند.

ضمن بحث و گفتگو با مادر، باید مطالب محرمانه و
خصوصی باشد، به فرهنگ خانواده احترام گذاشته
شود و یا اگر مادر نمی تواند در زمان تعیین شده
مراجعه کند باید پایش رشد در زمانی که او وقت
دارد انجام شود.



✓ توانمند کردن مادر و بحث و تبادل نظر با او در زمینه رشد کودک و دریافت نظرات او در هر بار مراجعه بسیار مهم است.

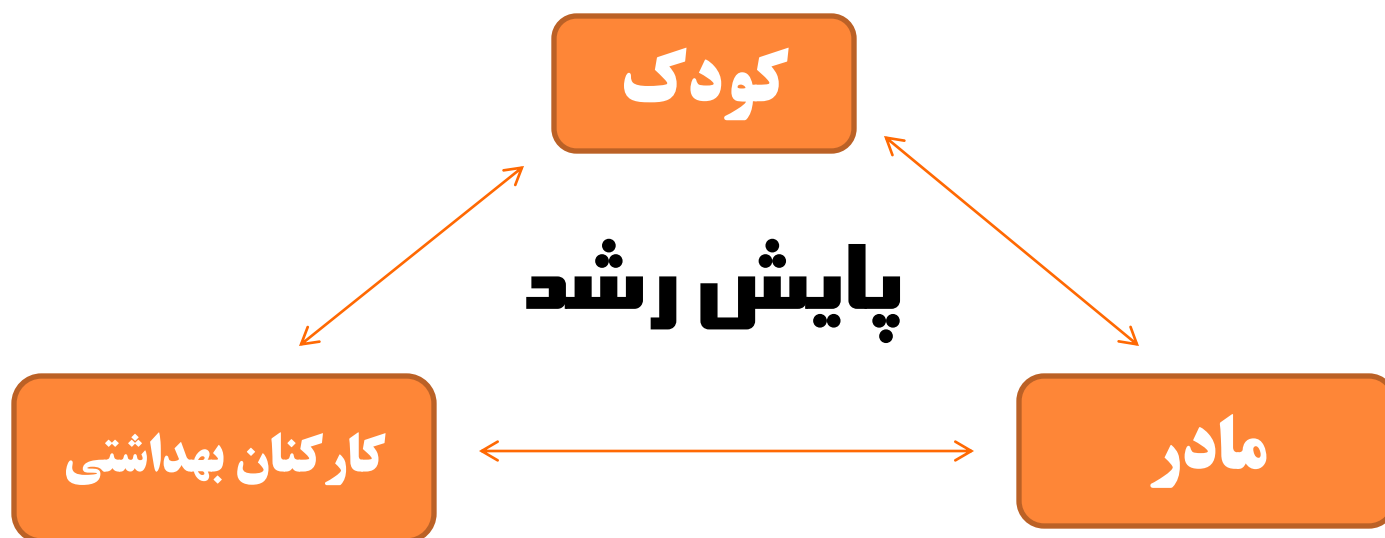
✓ اگر مادر دریابد که در هر بار مراجعه برای پایش رشد، اطلاعات جدیدی در زمینه رشد و سلامت کودک ارائه می گردد که می تواند آنها را بکار بندد، در مادر انگیزه ایجاد می شود .

- باید برای مادر انگیزه ایجاد شود که بطور فعال در پایش رشد شرکت کند و در این گفتگو اعتماد بنفس مادر را افزایش دهیم.

- نباید مادر مورد تحقیر یا محاکمه واقع شود زیرا ممکن است مجدداً مراجعه نکند.



پایش رشد زمانی موفق است که ارتباط موثر در زمینه وضعیت کودک
بین مادر و کارکنان بهداشتی برقرار شود و مادر به سهم خود در زمینه
سلامت و رشد کودک واقف شود.



الگوی مراجعه برای مراقبت از کودکان

➡ در سال اول زندگی : هر ماه یکبار

➡ در سال دوم زندگی : هر ۲ ماه یکبار

➡ در سال سوم زندگی : هر ۳ ماه یکبار

➡ در سالهای ۴ و ۵ و ۶ زندگی : هر ۶ ماه یکبار





توجه :

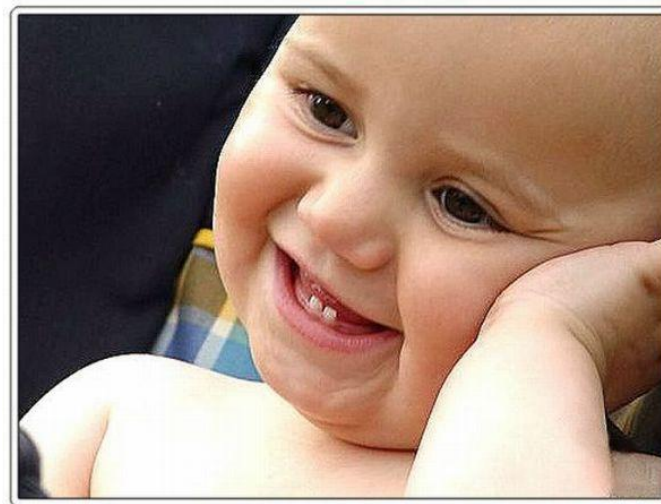
**روند رشد مهم تر از قرار داشتن کودک در
نقطه خاصی از نمودار رشد است.**

اختلالات رشد

❖ افقی شدن منحنی رشد

❖ از دست دادن وزن

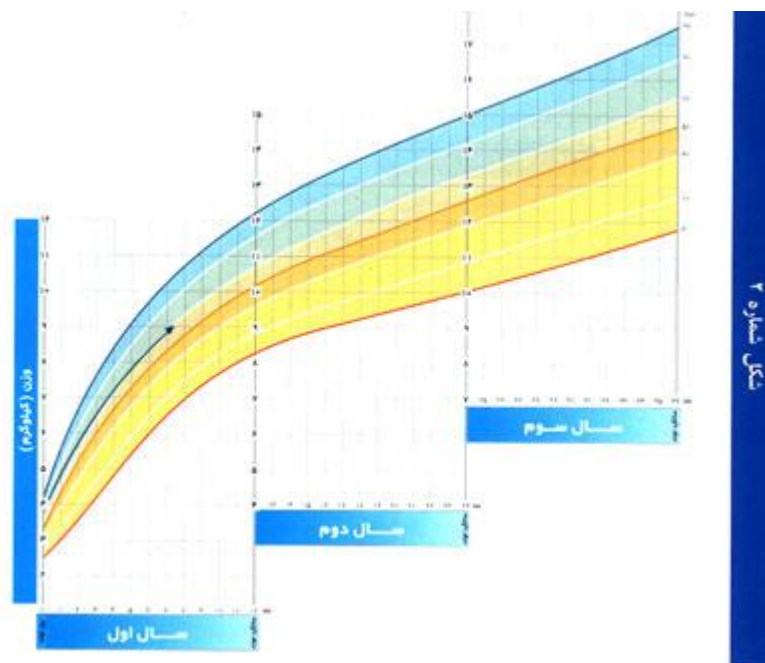
❖ کندی رشد



افقی شدن منحنی رشد

در این حالت طی چند بار مراقبت متوالی رشد کودک متوقف شده است.

ادامه این وضعیت برای کودک خطرناک است.



از دست دادن وزن



➤ در این حالت ابتدا رشد کودک متوقف شده سپس وزن از دست می دهد.

➤ از دست دادن وزن معمولا به معنی **ابتلا کودک به علت یک عفونت** می باشد.

➤ این حالت به ویژه برای کودک زیر یکسال جدی تر است.



✕ اگر کودک مرتب وزن شود در صورت مشاهده اولین مرحله توقف و یا کاهش وزن می توان از خطرات آتی پیشگیری کرد.

✕ باید حتما در پایش رشد توجه مادر را به وزن قبلی و فعلی و مقایسه آنها جلب کرد بخصوص که اگر قبلا
منحنی رشد کودک افقی و یا زیر صدک ۳ باشد.



کندی رشد

○ در این حالت کودک برای مدت طولانی رشد نکرده

است و معمولا به آهستگی رشد می کند.

○ اگر به تغذیه او توجه شود ممکن است رشد از دست

رفته را تا حدی جبران کند.



در کودکان ۱ تا ۶ سال چنانچه روند رشد
کودک صعودی با شیب کند، افقی یا نزولی
باشد **تحت مراقبت ویژه** قرار گرفته و الگوی
مراجعات آنها نصف زمان عادی خواهد شد.



علت یابی تاخیر رشد کودک

هدف کلی :

آشنایی با نحوه برخورد با کودک دچار تاخیر رشد

براساس علل عضوی و غیر عضوی



ارزیابی بالینی



```
graph TD; A[ارزیابی بالینی] --> B[تاخیر رشد غیر عضوی (غیر ارگانیک)]; A --> C[تاخیر رشد عضوی (ارگانیک)];
```

تاخیر رشد غیر عضوی
(غیر ارگانیک)

تاخیر رشد عضوی
(ارگانیک)

تاخیر رشد عضوی (ارگانیک)

افزایش نیاز و تغییر در
متابولیسم مواد غذایی

افزایش اقلاف
مواد غذایی

اشکال در هضم و
جذب مواد غذایی

کاهش دریافت
مواد غذایی

علل ارگانیک می‌توند با درگیری هر یک از سیستم‌های بدن سبب اختلال رشد شود، به سبب مشکلات :

گوارشی، کلیوی، عفونی، غددی، عصبی-عضلانی، خونی، متابولیک و قلبی-ریوی



تاخیر رشد
غیر ارگانیک (غیر عضوی)

مشکلات تغذیه ای

مشکلات مراقبتی

مشکلات اقتصادی
اجتماعی

مشکلات خانوادگی

مشکلات مربوط به
رابطه مادر و شیرخوار

ناآگاهی های تغذیه ای

دسترسی نداشتن به
غذای سالم و کافی

نحوه تغذیه



نا آگاهی های تغذیه ای خانواده

- ❖ چگونگی انتخاب غذا و تهیه، طبخ و نگهداری
- ❖ توزیع غذا در خانوار (تبعیض جنسی)
- ❖ نیازهای تغذیه ای کودکان (دوران نوزادی، شیرخواری و سنین ۲ تا ۵ سالگی)
- ❖ تغذیه در دوران بیماری
- ❖ وجود باورها و عادات غلط غذایی
- ❖ تبلیغات نادرست در مورد مواد غذایی



عدم دسترسی به غذای سالم و کافی

محدودیت تنوع مواد غذایی در منطقه

ترس از مسمومیتهای غذایی



نحوه تغذیه

- شیوه غذا دادن به کودک به ویژه در مناطق شهری
- تغذیه اجباری
- تغذیه با پاداش
- میل شدید کودک به خوردن ماده غذایی خاص
- میل زیاد به خوردن میوه
- میل زیاد به خوردن شیرینی و تنقلات کم ارزش
- بی میلی یا امتناع از خوردن ماده غذایی خاص مثل شیر، گوشت، میوه و ...





اصول الگوی صحیح غذایی

❖ کافی باشد

❖ حاوی انرژی لازم باشد

❖ متنوع باشد

❖ در حد اعتدال باشد



ارزیابی دریافت غذای کودک

وضعیت تغذیه کودک که به رشد و سلامت او مرتبط است به دو عامل بستگی دارد:

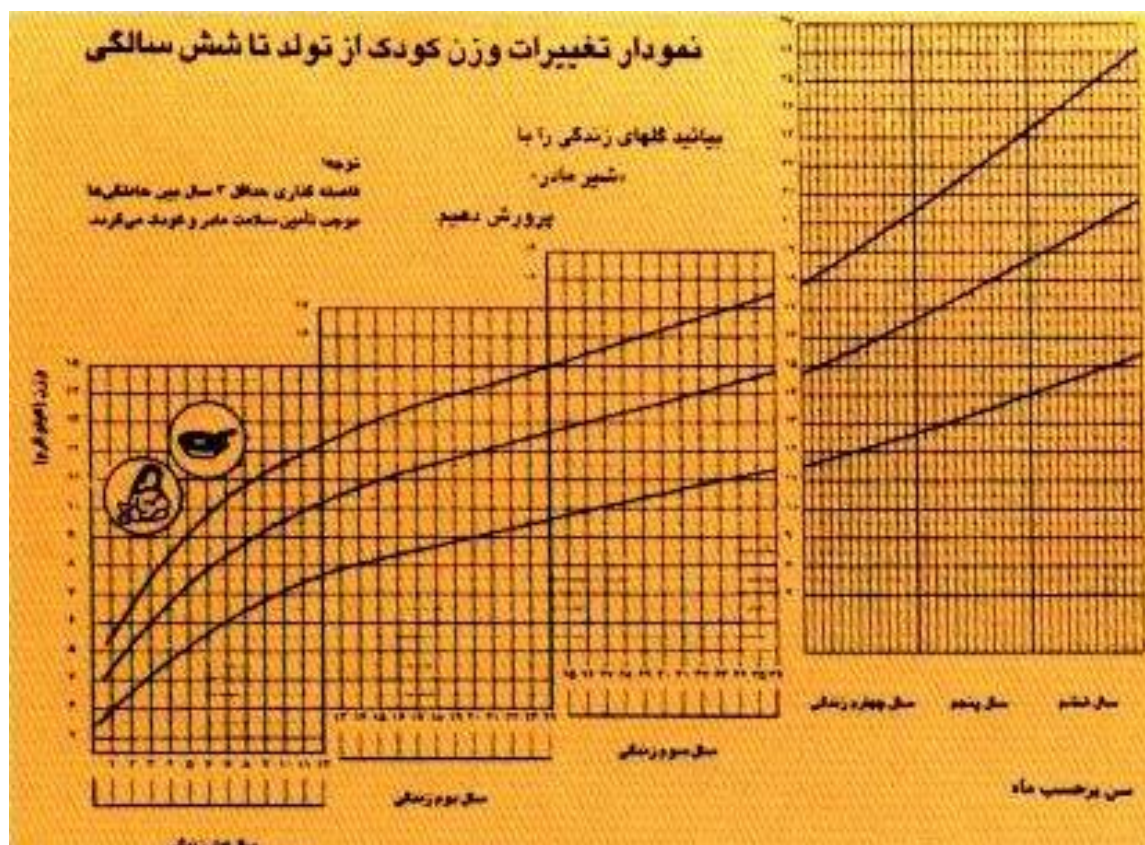
۱. میزان دریافت غذای کودک
۲. کیفیت مصرف بیولوژیکی غذا یا توان بدن برای استفاده صحیح از مواد غذایی

استفاده از پرسشنامه در برخی موارد



لازم به ذکر است بهترین روش برای تعیین کفایت تغذیه ای کودک

استفاده از کارت رشد و پیگیری روند رشد است.

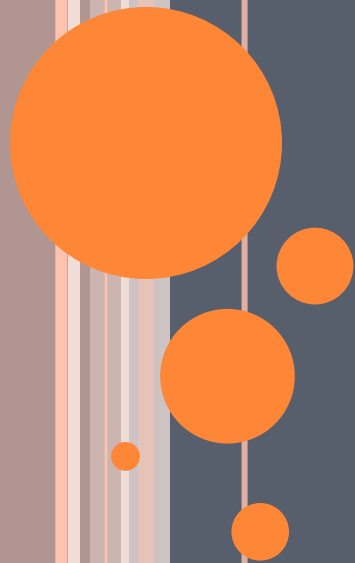


نیاز به انرژی و مواد غذایی

- ❑ اشتهای کودک پس از یک سالگی کاهش می یابد چرا که میزان رشد نسبت به سال اول عمر کند می شود.
- ❑ پس از آن برای مدتها اشتهای آنان همیشه متغیر خواهد بود.
- ❑ بعضی اوقات به نظر می رسد کودک سیری ناپذیر است و زمان دیگر به نظر می رسد فقط با آب و هوا زنده است.
- ❑ در این مرحله والدین نباید نگران باشند، چراکه اشتهای منظم به مرور زمان در کودکان پدیدار خواهد شد.



اشتهای کودکی





یک باور غلط :

**باید کودک خود را وادار به غذا خوردن کنم
تا مشکلی برای سلامتی او پیش نیاید!!**



در این مورد باید به چند نکته توجه کرد:

- متغیر بودن اشتهاى کودک در سنین ابتدایى طبیعى است.
- اگرچه میزان غذاخوردن کودک از یک وعده غذایى تا وعده دیگر تغییر مى کند، اما میزان انرژی دریافتی کودکان در روزهای مختلف به طرز عجیبی ثابت است.

بنابراین:

کودک انرژی مورد نیاز خود را به هر ترتیب تامین مى کند!

یعنی اگر در یک یا چند وعده غذای کمتری خورده باشد در وعده های بعدی این کمبود را جبران خواهد کرد و بالعکس.



رفتار اشتباه والدین در اصرار و فشار بیش از حد نسبت به غذا خوردن کودک **سبب بروز اختلالات رفتاری** شده و باعث می شود کودک حتی تا سالها بعد برای نخوردن غذا به بهانه های مختلف متوسل شود.

جالب است بدانید این قبیل کودکان در سنین بعدی در معرض خطر چاقی های شدید قرار دارند!



بی اشتهاپی



❖ **کم غذا خوردن** یکی از شایع ترین مسائلی است که **در**

سال دوم و سوم زندگی کودکان وجود دارد و برخی

ممکن است به اشتباه آن را بی اشتهایی تلقی کنند.

❖ هرچند غذا نخوردن می تواند ناشی از بیماری های مختلف

باشد ولی در بیشتر موارد، خودداری کودک از غذا خوردن،

چیزی نیست جز **نتیجه رفتار اشتباه افراد خانواده** و

کوشش ها و روش هایی که برای غذا خوردن به کودک به کار

برده می شود.



برخی از این روش ها و کوشش ها عبارتند از :

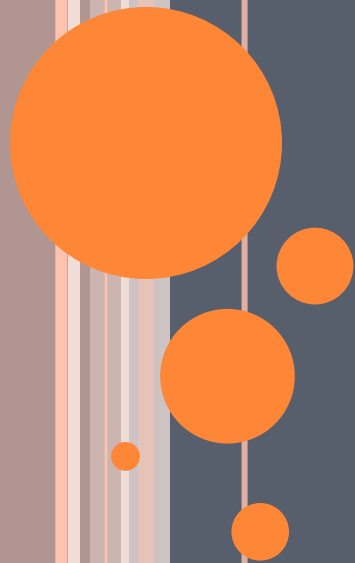
تشویق کردن ، جایزه دادن، تهدید کردن، غذا دادن با زور و فشار و ...

در بیشتر این موارد کودک پی برده که با غذا نخوردن توجه پدر و مادر و به طور کلی، اطرافیان را به خود جلب کرده است و از این که به دلیل نخوردن غذا برای دیگران اهمیت پیدا کرده است لذت می برد.

زمانی که مادر از نخوردن غذا توسط فرزندش صحبت می کند، کودک از این که تا این حد به او توجه می شود لذت می برد.



علل اصلی کم اشتهاهی



۱- کم شدن مقدار کالری لازم

➤ به علت کم شدن سرعت رشد از سال دوم به بعد،

احتیاج کودک به کالری کمتر می شود و در نتیجه

اشتهای کودک به طور طبیعی کم می شود.

➤ این نوع کم شدن خوراک کودک را نباید به حساب

بیماری یا لجبازی کودک گذاشت.



۲- ادامه دادن غذاهای دوره شیرخواری

بیشتر کودکان پس از یک سالگی، دیگر به غذاهای دوره شیرخواری مثل حریره یا سوپ تمایل نشان نمی دهند و بیشتر به غذاهای معمولی خانواده علاقه دارند.



۳- مصرف بیش از حد شیر

- اگر کودک به مصرف شیر زیاد، آن هم با شیشه عادت کرده باشد، بیشتر حجم معده اش از شیر پر خواهد شد و در نتیجه دچار کم اشتتهایی شده و از خوردن غذاهای دیگر خودداری خواهد کرد.
- مصرف شیر زیاد پس از سن یکسالگی منجر به **کمبود آهن** می شود که به نوبه خود باعث بی اشتتهایی کودک می شود.



۴- زیاده روی در خوردن میان وعده های غذایی

میان وعده هایی مثل شیرینی، کیک و کلوچه ، شکلات، شربت ، بستنی و ... اشتها را کم کرده و منجر به خودداری از خوردن غذای اصلی می شود.



۵ - عدم علاقه به نوعی ماده غذایی

👉 ممکن است کودک نوع خاصی از غذا را دوست نداشته باشد پس نباید تلاش کرد با زور و فشار او را وادار به خوردن آن غذا کرد.

👉 سلیقه های غذایی در سنین ۲ تا ۳ سالگی شکل گرفته و برای سنین بعدی پایدار می مانند.

👉 اگر کودک از خوردن ماده غذایی مفیدی خودداری می کند باید مقادیر کمی از آن را با سایر مواد غذایی مخلوط کرده و به او داد تا متوجه بو و مزه آن نشود. ●

۶- انتخاب نکردن غذا توسط کودک

❁ برخی مادران در هنگام غذا خوردن به کودک ایراد می گیرند که اول کدام ماده غذایی را بخورد و بعد کدامیک را، کودک نمی تواند مفهوم این ایراد را درک کند.

❁ زمانی که کودک غذایی را میل خود انتخاب کرده و می خورد (البته در بین مواد غذایی مفید و مجاز) روی هم رفته یک رژیم متعادل و کافی را چه از نظر کمی و چه از نظر کیفی دریافت خواهد کرد.



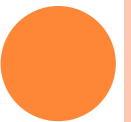
۷- وقت گذرانی در هنگام غذا خوردن

✓ وقت گذرانی در هنگام غذا خوردن در سن ۹ ماهگی تا ۲/۵ سالگی

طبیعی است، زمان و ساعت برای کودک معنایی ندارد که در خوردن غذا عجله کند در حالیکه مادر سعی دارد مقدار زیادی غذا را در طی مدت کوتاهی به کودک بخوراند!

✓ باید توجه داشت این امر به تدریج از بین می رود ولی اگر غذا دادن سریع و اصرار در آن از سوی اطرافیان ادامه یابد، در کودک واکنش منفی به وجود خواهد آمد و به طور ناخود آگاه، وقت گذرانی او افزایش پیدا می کند.





☑️ بهتر است کودک یک ربع قبل غذا خوردن فراخوانده شود تا دست و صورت خود را بشوید و از حالت هیجان و خستگی بازی خارج شود.

☑️ در زمان غذا خوردن باید درباره موضوع هایی گفتگو شود که مورد توجه تمام افراد خانواده به ویژه کودکان باشد و کودک حس کند که او نیز یکی از اعضای خانواده است.



۸- افزایش حس استقلال در سال دوم زندگی

اگر در این سنین کودک وادار به انجام کاری شود، در برابر آن مقاومت می کند و این همان حالت منفی گرایی است که بین سنین ۹ ماهگی تا ۳ سالگی وجود دارد.



۹- آگاهی کودک از اشتیاق و توجه پدر و مادر به غذا خوردن او

کودک از این که مورد توجه قرار گرفته است، لذت می برد و نسبت به غذا ایراد می گیرد و روز به روز مشکل پسندتر می شود.



۱۰- اجازه ندادن به کودک در مشارکت در خوردن غذا

مشارکت در خوردن غذا به ویژه از این نظر اهمیت دارد که استقلال و اعتماد به نفس کودک در او رشد می کند و به این ترتیب، کودک در پایان سال دوم زندگی می تواند مسئول تغذیه خود گردد.



۱۱- در نظر گرفتن تفاوت های موجود در اشتهای کودکان

- 😊 برخی کودکان کم خور و برخی دیگر پرخور هستند.
- 😊 کودکان کم حرکت به طور معمول بیشتر از کودکان فعال و پر جنب و جوش غذا می خورند.
- 😊 اشتهای کودک مانند افراد بالغ از روزی به روز دیگر و همین طور در ساعات مختلف روز متغیر است.
- 😊 به طور معمول، صبح ها اشتهای کودکان بسیار کم است و تمایلی به خوردن صبحانه نشان نمی دهد.



۱۲- عدم توجه پدر و مادر به روند افزایش وزن کودک

✍ هر کودک از نظر ساختمان بدن و در نتیجه اضافه شدن وزن و قد با کودک دیگر تفاوت دارد.

✍ افزایش وزن کودک بستگی به عوامل زیادی دارد ولی بسیاری پدر و مادرها، علت عمده کمتر بودن رشد فرزندشان را علل تغذیه ای می دانند و به اشتباه او را با سایرین مقایسه می کنند.

✍ به علاوه باید در نظر داشت که زمان رشد کودکان با یکدیگر متفاوت است و بسیاری کودکان رشد تاخیری دارند یعنی دیرتر از سایر هم سن و سالهایشان رشد می کنند.



۱۳- سایر علل بی اشتها



عفونت های حاد

عفونت های مزمن

مصرف برخی داروها

کمبود آهن

کمبود روی

ناراحتی های دستگاه گوارش

و ...



درمان بی اشتهایی و اصلاح مشکلات تغذیه ای کودک



۱. کم کردن مقدار شیر، قطع کردن و ندادن غذاهای دوران شیرخواری و جانشین کردن آن با غذاهای خانواده

۲. آزادگذاری نسبی کودک در انتخاب غذا

۳. عدم توجه و اصرار بیش از حد به غذا خوردن کودک

۴. مشارکت دادن کودک در امر غذا خوردن

۵. به طور معمول کودکان غذای با رنگ روشن را بیشتر دوست دارند به ویژه اگر در ظرف هایی به رنگ های شاد ریخته شوند.

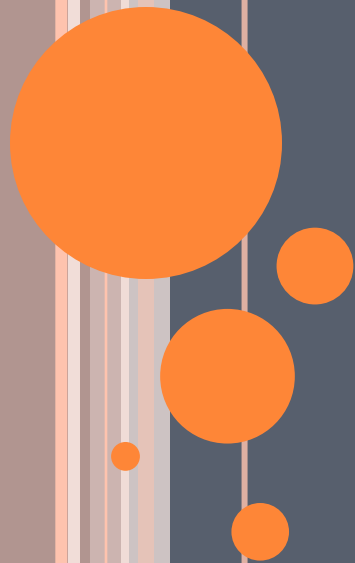
۶. ظرف غذای کودک را نباید پر از غذا کرد، چرا که باعث نگرانی و اضطراب او خواهد شد (غذا را باید با حجم کم و دفعات مکرر در ظرف او ریخت تا علاقه او به غذا خوردن بیشتر شود).





چند توصیه برای مادران

چه کنیم تا کودک علاقه بیشتری
به غذا خوردن نشان دهد؟



۱. سعی کنید قاطع باشید ولی عصبانی نشوید.

۲. اجازه دهید تا کودک غذای خود را کشف کرده و از آن لذت ببرد.

۳. غذا را به بچه تحمیل نکنید. در روزهای مختلف غذاهای متنوعی برای کودکان فراهم کنید.

۴. قاطعانه از دادن شیرینی جات و سایر میان وعده های بدون ارزش غذایی خودداری کنید.

۵. غذا را در حجم کم و به دفعات مکرر به کودک بدهید.

۶. همیشه غذا را کمتر از میزان مورد نظر در بشقاب کودک بریزید.

۷. سعی کنید در هنگام غذا خوردن محیطی آرام و در عین حال شاد برای کودک فراهم کنید.

۸. نسبت به غذا خوردن یا نخوردن کودک، عکس العمل نشان ندهید.

۹. در حضور کودک راجع به غذا نخوردن او با دیگران صحبت نکنید. سعی کنید ظاهر غذا و ظرف

آن برای کودک جالب باشد.

او را با سایر کودکان مقایسه نکنید.





اگر فرزند شما دچار بیماری نیست نگرانی را از خود دور کرده و
بدانید مشکل شما تنها یک راه حل دارد :

صبر و باز هم صبر





راهنمایی های فوق نشان دهنده **لزوم**
حوصله داشتن مادران است که علاوه
بر فواید جسمانی، فواید روحی نیز
برای کودکان و خانواده ها خواهد
بود.



با سپاس از توجه شما

